

THE RELATIONSHIPS OF REFLECTION AND MENTAL STATES IN PREGNANT WOMEN

Mindukova Y.E.

The influence of reflection on the intensity of mental states in pregnant women is considering in this article. We found that a high level of reflection can have both negative and positive effect on a functional state, depending on the type and reflection directivity.

Keywords: reflection, mental states, pregnancy, activity

Миндукова Юлия Евгеньевна, магистрант 2-ого года Института психологии и образования Казанского (Приволжского) федерального университета, e-mail: mindukova.yuliya@mail.ru.

Научный руководитель: **Чернов Альберт Валентинович**, к. психол. н., ст. преп. кафедры общей психологии Института психологии и образования Казанского (Приволжского) федерального университета, e-mail: albertprofit@mail.ru.

О СОСТАВЛЯЮЩИХ СЧАСТЬЯ: ПСИХОЛОГИЧЕСКОЕ БЛАГОПОЛУЧИЕ, УДОВЛЕТВОРЕННОСТЬ ЖИЗНЬЮ И ОПТИМИЗМ

Митрофанова Е.Н., Волочков А.А.

Аннотация

В статье представлены теоретические основания исследования счастья и результаты эмпирического исследования составляющих счастья, проведенного на студенческой выборке. В результате эмпирического исследования установлено, что наибольший вклад в ощущение счастья в студенческом возрасте вносит когнитивно-рефлексивная оценка удовлетворенности собственной жизнью.

Ключевые слова: счастье, множественность счастья, психологическое благополучие, удовлетворенность жизнью, диспозиционный оптимизм

В зарубежной психологии довольно широко представлены исследования составляющих счастья и близких к нему феноменов. Как отмечает И.А. Джидарьян с середины 60х годов зарубежная психология пошла по пути конкретных эмпирических исследований и перестала пытаться дать исчерпывающие ответы

на глобальные вопросы природы счастья. Но «сегодня все громче звучит голос ученых о необходимости более тесной связи теории и конкретных эмпирических исследований в этой области знания [4, 5], о более широком теоретическом осмыслении всего комплекса эмпирических фактов для выявления новых точек роста и определения путей дальнейшего развития научных представлений о счастье, о его субъекте и закономерностях формирования. Причем принимаются и реальные шаги в этом направлении» [3, с. 60; 4].

В отечественной психологии исследования счастья начались относительно недавно (И.А. Джидарьян, К. Муздыбаев, Д.А. Леонтьев и др.). Происходит накопление частных эмпирических данных, а также делаются попытки составления интегральных моделей счастья. Намечается переход от изучения «негативных» (агрессивность, нейротизм, тревожность, стресс и пр.) проявлений психики человека к принципам позитивной психологии. Была исчерпывающе описана «невротичная личность», тогда как особенностям счастья уделялось меньшее внимание. Причем счастье и удовлетворенность жизнью, как было показано рядом исследований, не являются антиподами несчастья, позитивные и негативные эмоции составляют единую целостность человеческого бытия.

«Так, уже давно замечено, что гамма удовольствий в человеческой жизни не так богата и разнообразна, как гамма страданий. Об этом авторитетно писали В. Вундт и другие профессиональные психологи: «Не нами и не сегодня замечено, что в описании счастья и радости, земного рая и состояния высшего блаженства мастера слова всегда оказывались менее выразительными и изобретательными, чем при описании трагедий, ужасов, несчастий, горя и т. д.» [3, с. 66]. Нам хотелось бы продолжить путь исследователей в описании «множественности счастья», как интегральной характеристики человека.

Удовлетворенность жизнью и психологическое благополучие часто рассматриваются как в зарубежной, так и в отечественной психологии (М. Селигман, М. Аргайл, М. Чиксентмихайли, Е.П. Ильин, И.А. Джидарьян и др.). «Счастье чаще всего определяют как ощущение радости. Согласно исследованиям, таков один из 3 основных компонентов счастья – наряду с удовлетворенностью

жизнью и отсутствием отрицательных эмоций. Радость – его эмоциональная сторона, а удовлетворенность – когнитивная» [1, с. 33].

Одной из категорий позитивной психологии также является понятие оптимизма. Как отмечает И.А. Джидарьян, «особенность современного этапа разработки проблемы оптимизма в психологической науке состоит в том, что в ней практически на равных функционируют две его концептуально различные, хотя эмпирически вполне надежно работающие модели со сходной проблематикой и результатами исследований. Одна из них (диспозиционная модель), более традиционная, измеряет присущие оптимизму ожидания непосредственно, другая (объяснительный стиль) – опосредованно, через атрибуции, понимаемые как способ, каким мы обычно объясняем или воспринимаем события и опыт прошлой жизни. Таким образом, атрибутивная модель оптимизма в отличие от диспозиционной выявляет не сами по себе верования и ориентации на будущее, а причины их формирования, корнящиеся в прошлой жизнедеятельности человека. Наличие такого действенного компонента в этой модели позволяет на ее основе при необходимости, как отмечают сами авторы, идентифицировать негативные атрибуции (приписывания) и изменять их через терапию» [3, с. 225; 7].

В своем исследовании мы опираемся на разработки Т.О. Гордеевой по изучению диспозиционного оптимизма: «Корни этой модели лежат в традиции теории мотивации как ожидаемой ценности, которые учитывают два важнейших условия мотивации - привлекательность результата и веру в его достижимость (ожидания относительно будущего). Конструкт диспозиционного оптимизма раскрывает именно эту, вторую составляющую эффективной саморегуляции. Согласно модели поведенческой саморегуляции, люди совершают усилия, направленные на преодоление трудностей для достижения поставленных целей, лишь до тех пор, пока ожидания их будущих успехов достаточно благоприятны. Когда же у людей возникают серьезные сомнения в достижении успешного результата, они склонны оставлять попытки достичь свои цели. Предполагается, что эти различные ожидания также сопровождаются различными эмоциональными переживаниями» [2, с. 37].

Постановка проблемы исследования

В отечественной психологии были широко исследованы негативные проявления личности, тогда как составляющим счастья уделялось меньше внимания. Как в житейских, так и в научных представлениях, условно «негативные состояния» описываются гораздо шире, чем позитивные. По нашему мнению, имеет место быть и множественность счастья, которая является целостной составляющей человеческого бытия.

Наше исследование представляет собой попытку описания составляющих счастья и тех характеристик, которые имеют наибольший вес в его структуре.

Методы исследования

Теоретический анализ литературы дает основание выделять: аффективную и когнитивно-оценочную составляющие счастья, а также наличие/отсутствие негативной эмоциональности. Или по И.А. Джидарьян: «рефлексивное ядро» и эмоционально-насыщенный фон. Аффективная составляющая представлена опросником GHQ (General Health Questionnaire) Д. Голдберга, когнитивно-оценочная шкалой SWLS (Satisfaction with Life Scale) Э. Динера [6], позитивная/негативная эмоциональность опросником ТДО (Тест Диспозиционного Оптимизма) Т.О. Гордеевой, разработанной на основе опросника диспозиционного оптимизма LOT (Life Orientation Test) М. Шейер и Ч. Карвера [2]. Опросник SWLS Э. Динера также может быть способом измерения «рефлексивного ядра» переживания счастья, тогда как опросник GHQ и ТДО измеряют «эмоциональный фон».

Для математико-статистической обработки данных использовалось приложение STATISTICA 10.0.

В исследовании приняли участие 188 студентов ВУЗов города Перми и города Чайковский, из них 128 девушек, 60 юношей; возрастной диапазон от 18 до 25 лет ($M = 20,7$; $SD = 1,9$).

Результаты исследования

В процедуру эксплораторного факторного анализа были включены три переменные, отражающие разные составляющие переживания счастья. По ре-

результатам проведенного статистического анализа был выделен один фактор, в который и вошли все переменные, тесно связанные между собой: психологическое благополучие, удовлетворенность жизнью и диспозиционный оптимизм. Фактор объясняет более 63 % общей дисперсии (см. табл. 1).

Таблица 1.

Факторная структура взаимосвязей психологического благополучия, удовлетворенности жизнью и диспозиционного оптимизма в общей выборке студентов

| Переменные | Factor 1 |
|------------------------------|---------------|
| Психологическое благополучие | -0,786 |
| Удовлетворенность жизнью | -0,818 |
| Диспозиционный оптимизм | -0,778 |
| Собственное число | 1,892 |
| Доля объяснимой дисперсии | 63,1% |

Заметим, что с наибольшей нагрузкой в общий фактор вошла переменная «удовлетворенность жизнью». Таким образом, именно когнитивная оценка удовлетворенности жизнью студентов играет наибольшую роль в переживании счастья студентов.

Выводы исследования

Переживание счастья имеет множественный характер и заслуживает детального описания. Системные модели счастья предполагают как минимум две составляющих: когнитивную или рефлексивную и аффективную (эмоциональный фон). Различные сочетания первой и второй составляющих придают индивидуальное своеобразие ощущению счастья каждой конкретной индивидуальности. По результатам нашего исследования, было выявлено, что когнитивная составляющая счастья (когнитивно-рефлексивная оценка), а именно удовлетворенность жизнью вносит наибольший вклад в переживание счастья в студенческом возрасте.

Список литературы

1. Аргайл М. Психология счастья. – СПб.: Питер, 2003.

2. Гордеева Т.О., Сычев О.А., Осин Е.Н. Разработка русскоязычной версии теста диспозиционного оптимизма (LOT) // Психологическая диагностика. – 2010. – №2. – С. 36-64.
3. Джидарьян И.А. Психология счастья и оптимизма. – М.: Изд-во «Институт психологии РАН», 2013.
4. Brief A.P., Butcher A.H., George J.M. & Link K.E. Integrating bottom-up and top-down theories of subjective well-being: The case of health // Journal of Personality and Social Psychology. – 1993. – Vol. 64. – P. 646-663.
5. Diener E., & Emmons R. A. The independence of positive and negative affect // Journal of Personality and Social Psychology. – 1984. – Vol. 47 (5). – P. 1105-1117.
6. Diener E., Emmons R. A., Larsen R. J., & Griffin S. The Satisfaction With Life Scale // Journal of Personality Assessment. 1985. – Vol. 49 (1). – P. 71-75.
7. Gillham J.E. & Seligman M.E.P. Footsteps on the road to a positive psychology // Behaviour Research and Therapy. – 1999. – Vol. 3. – P. 163-173.

ABOUT COMPONENTS OF HAPPINESS: SUBJECTIVE WELL-BEING, LIFE SATISFACTION AND OPTIMISM

Mitrofanova E.N., Volochkov A.A.

The article presents the theoretical foundations of happiness research, and the results of empirical research of the components of happiness, conducted on a sample of students. As a result of the empirical research, it was found that the greatest contribution to the feeling of happiness in the student's age makes cognitive and reflexive assessment of satisfaction with their lives.

Keywords: happiness, a plurality of happiness, subjective well-being, life satisfaction, dispositional optimism

Митрофанова Елена Николаевна, ассистент кафедры практической психологии Пермского государственного гуманитарно-педагогического университета, alenafox27@mail.ru

Волочков Андрей Александрович, д. психол. н., проф., зав. кафедрой практической психологии Пермского государственного гуманитарно-педагогического университета, volochkov57@mail.ru.